



**WANDSBEKER TURNERBUND VON 1861**

DER FAMILIENFREUNDLICHE SPORTVEREIN IM ♥EN VON WANDSBEK

FITNESS/GYMNASTIK/TURNEN – SCHWIMMEN – TISCHTENNIS – VOLLEYBALL  
BADMINTON – BASKETBALL – KARATE – PRELLBALL – SPIELE & FREIZEIT

# NORDIC WALKING BEIM WTB

## WANN?

Donnerstags vom 21. März - 23. Mai 2019  
17:30-18:30 Uhr

## WO?

Wandsbeker Gehölz

## TREFFPUNKT

WTB-Fitnesshalle  
Gustav-Adolf-Str. 1  
22043 Hamburg-Wandsbek

## MEHR INFOS UNTER

**WWW.WTB61.DE**

**BEGINNE JETZT DEINE KURZMITGLIEDSCHAFT BEIM WTB**

Anmeldungen unter **040 68 54 82** oder [info@wtb61.de](mailto:info@wtb61.de)





# WANDSBEKER TURNERBUND VON 1861

DER FAMILIENFREUNDLICHE SPORTVEREIN IM ♥EN VON WANDSBEK

FITNESS/GYMNASTIK/TURNEN – SCHWIMMEN – TISCHTENNIS – VOLLEYBALL  
BADMINTON – BASKETBALL – KARATE – PRELLBALL – SPIELE & FREIZEIT

## Nordic Walking beim WTB

**Du möchtest Dich nicht vertraglich binden**, sondern einfach nur mal ausprobieren?  
Du hast Nordic Walking bisher nur bei anderen gesehen und **selbst noch keine Gelegenheit gehabt, es auszuprobieren?**

Du hast Lust, Dich einer Gruppe anzuschließen, und möchtest die **richtige Technik des Nordic Walkings** erlernen?

Der WTB kann Dir genau das bieten in Form einer Kurzmitgliedschaft über den Kurszeitraum. Die Mitgliedschaft endet automatisch nach Kursende.

### Unser Angebot für alle Nordic Walking Kursteilnehmer/innen:

- Einmalige Zahlung der Kursgebühr in Höhe von 60,00 € \*
- 3-monatige kostenfreie Nutzung aller Sportangebote des WTB

\* Für Kursteilnehmer/innen, die sich im Anschluss für eine Mitgliedschaft beim WTB entscheiden, entfällt die Aufnahmegebühr.

*Selbstverständlich richtet sich das Angebot auch an unsere WTB Mitglieder (Kursgebühr: 40,00 €).*

**21. März 2019 - 23. Mai 2019**

**Donnerstags 17:30-18:30 Uhr**

**Wandsbeker Gehölz**

Unsere erfahrene Trainerin Patricia ist ausgebildete Fitness- und Gesundheitstrainerin, lizenzierte Personaltrainerin und begeisterte Nordic Walking Kursleiterin.

---

### **Was ist Nordic Walking?**

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird.

### **Zielgruppe**

Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

---

**Wir weisen darauf hin, eigene Stöcke mitzubringen.** (Kostenfreie Leihe vor Ort dennoch möglich)

